

歩いて健康、元気で100歳！

## フットクリエイトの 足のお悩み相談室

症例  
vol.10



30代男性。普段から歩くことを心がけ、軽いジョギングを習慣としていたが、ある時から足の裏の痛みと膝の痛みが発症。病院では足底筋膜炎と診断された。足に合うインソールを作り、常に着用するようにしたところ、足裏と膝の痛みが解消した。

### アドバイス

普段、運動していない方が急に運動を始めたり、反対にハードトレーニングなどオーバーユースによって、かかとの前方内側に痛みが起ることがよくあります。

また急な体重の増加でもこの部分に負担がかかることがあります。体重が増えると、身体のラインが変わり、服が入らないことを気にしがちですが、足裏にもかなりの負担がかかってしまうことになるのです。

この30代の方の場合は足裏への負担を少なくするためにインソールを作り、普段の靴やジョギング

シューズの中に入れて、常に履いてももらったところ、3、4ヶ月ほどで痛みが解消しました。

インソールを作る際は、その作用を100%引き出すことができる靴選びが大切です。インソールが入れ替えられる靴を選びましょう。また、かかと周りをしっかりと支えることも靴を選ぶ際の重要なポイントです。

気候が良くなり、ジョギングなどを楽しむ人が増えてくると思います。また、ご飯が美味しくなる季節で体重が増加する方もいらっしゃるかもしれません。ぜひ、足裏の健康にも注意して、秋を楽しんでください。



秋のおしゃれにおすすめ。pas à pasブーツ34,000円。



フットクリエイト 代表  
櫻井寿美 さん

#### Profile

自身の足のトラブルから「足と靴」の仕事に興味を持ち、1996年2月にフットクリエイトを設立。「足と靴」との関わりについての研究を通じ、足元から健康を提唱している。自分の足で歩ける幸せを、多くの人へ伝えることがライフワーク。

### 今回のお客さま

足で取材するライター業という職業柄歩くことが多いという倉田さんですが外反母趾がひどく、歩くときかなり痛みを感じるそうです。カウンスリングをしてみると左右の横アーチ下がって足幅が広がっていることがわかりました。「足幅が広がった状態で、一般的な、つま先が細くなったデザイン」の靴を履くと、親指や小指は靴によって圧迫を受けやすくなり、指同士の隙間もなくなってしまう」と、指の姿勢を測定してみると、左に重心が寄っていることも判明。「客観的に自分の姿勢を見て気を付けるポイントを知ることが大切ですが、日常で意識するだけでも変わりますよ」と。そんな倉田さんにおすすめしたのはつま先部がオープンなデザインで、足の親指や小指が圧迫されずに履ける、アサヒメディカルウォーク。フアスナー付きなので脱ぎ履きも便利です。これでしっかり歩いてください。

### Counseling of the foot



#### フットクリエイト

京都市下京区間之町通上珠数屋町下ル打越町318 ☎ 075-365-3748

10時～18時(予約の場合～20時) / 定休日:月、祝(日曜日のみ要予約) / www.footcreate.com



最寄りバス停は「鳥丸六条」